

# PFIFFIX



## Zertifizierte PFIFFIX-Schule

**Ausgezeichnet wird die**

**Katholische Grundschule Lebensbaumweg in Köln**

Sie ermöglicht ihren Schülerinnen und Schülern seit dem Schuljahr 2023/24 die Teilnahme am Gesundheitsförderungsprogramm PFIFFIX, gefördert durch die mhplus Krankenkasse.

**Folgende Schwerpunkte werden mit PFIFFIX behandelt:**

- + Erlebnisorientierte Spielformen zur Steigerung der Kommunikations-, Kooperations- und Teamfähigkeit.
- + Spielerisches Erlernen von gesundheitsförderndem Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- + Heranführung an große Sportspiele durch Teamfähigkeit, Konfliktverhalten, Fairplay und Kommunikationsfähigkeit.
- + Sensibilisierung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch Stärkung der Kraftausdauer und des Selbstvertrauens.
- + Spielerische Vermittlung von Entspannungstechniken zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung.
- + Methodische Reihen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Die Unterrichtseinheiten werden ausschließlich von speziell ausgebildeten PFIFFIX-Coaches durchgeführt.

Volker Zirkel  
Ausbildungsleiter PFIFFIX an Grundschulen  
Kinder und Jugend Sportschule Nordrhein-Westfalen

Sascha Brandenburger  
Kordinator PFIFFIX  
mhplus Krankenkasse